

丙年常年期第二十六主日

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

今天的讲道主题是：耶稣召叫我们走向**全德** (Perfection)。最近，我对一位善良的天主教徒说过这样的话：「我认识你大约十年了，我注意到一个规律：我鼓励你把更多的心和时间交给耶稣，但你总是回应说：『我们要现实一点，我很忙，我还有别的优先事项。』你想要更亲近耶稣，所以我推动你向前，而你却往回推。」

所以，现在我也想对你们说同样的话：「通常是我在推动你们。我期待有一天，你们也会来推动我，对我说：『黄神父，让我们把一切都交给耶稣吧！』今天第二篇读经里，圣保禄在他的书信结尾，把火炬交给年轻的主教弟茂德：「至于你，天主的人啊！要追求正义、虔敬、信德、爱德、坚忍和良善」（弟茂德前书6:11）。」「天主的人」(Man of God) 这个称号曾用在梅瑟、达味和先知身上，意思是「成为天主旨意的渠道，传递给祂的子」

(George Montague 神父，《弟茂德前后书、弟铎书》，《天主教圣经注释》，第127页)。许多教友都忠信，但他们是否是「天主的人」呢？

圣保禄告诉弟茂德要「追求」(pursue) 这六种美德，因为只有他自己拥有，才能传递给别人。同样地，我也必须预备你们，把这些美德传递给他人。所以我要摆在大家面前的第一个目标，就是所谓的「神修稳定」(spiritual stability)：即使我们的生活崩塌，我们对耶稣的信德经受考验，却不受动

摇。我们是否曾经意识到自己的神修可能不稳定？比如，我们的每日祈祷时有时无，因为我们属灵的状态忽高忽低；有时感觉亲近天主，就积极服务；有时又觉得遥远，就停下来。但是，如果我们在神修达到成熟的境界，我们就有内在的动力去祈祷、去实践美德；再也不需要别人督促我们与耶稣同在，因为这股力量来自内心。一旦内心有了这种力量，我们就能把与耶稣的关系传递给别人。

圣保禄接着说：「要奋力打这场有关为信仰的好仗」（弟前6:12）。这是希腊人喜欢的运动比喻。保禄是犹太人，但他写给有希腊血统的弟茂德，而弟茂德又是希腊基督徒的主教，所以圣保禄知道这样的比喻会打动他们。所以保禄知道这样的比喻能打动他们。要成为神修坚强的人，我们必须操练。这就是第二个属灵目标：坚强的灵修。一旦耶稣拯救了我们，我们也让祂成为我们生命的中心，我们仍然要奋斗，在灵性上成长。我本该早点解释清楚。我们常常以为，只要把耶稣放在生命中心，就已经很坚强了，其实并不够。

加拿大统计局说，18岁以上的人，每周应至少进行2.5小时中等至高强度的运动（<https://www.statcan.gc.ca/hub-carrefour/quality-life-qualite-vie/health-sante/physical-activity-activite-physique-eng.htm>）——这是维持健康的最低要求，但并不等于我们就有「健康体魄」。问题是：你能做多少个俯卧撑（push ups）？这是美国梅奥诊所

（Mayo Clinic）说，各年龄段的人应能做到的数量

（<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20046433>）。龚执事在弥撒后会测试大家。灵修上的情

况也是如此：如果我们每个主日来参加弥撒，感谢天主！但我们的爱德还不够，还没达到应有的程度。

我年少时不知道，要克服自己不断重犯的大罪（**mortal sins**），就必须每天祈祷与服务。我以为参加主日弥撒已经足够了。记得我们说过每天要祈祷15分钟的事吗？那很好，但只是最低要求。所以我们要明确目标：要达到灵修上的稳定与坚强，每天应达到1.5小时的祈祷加服务。当然，我们从每天15分钟开始，逐年增加，就像身体锻炼一样。有这样的属灵「体能」，才能让我们战胜罪恶，培养美德，帮助别人茁壮成长。

圣保禄继续说：「要争取永生，你正是为此而蒙召的，并为此在许多证人前宣示了你那美好的誓言。」（弟前6:12）。这指的是弟茂德在受洗时的信德，誓言。即使到今天，每当有人领洗时，我们都会重发洗礼誓愿。所以，保禄说：我在使万有生活的天主前，和对般雀比拉多宣过美好誓言的基督耶稣前命令你，务要保守这训令，不受玷污，无可指责，直到我们的主耶稣基督的显现」（6:13）。耶稣在彼拉多前作证，所以，作为祂的跟随者，我们要忠实见证祂的教导，直到死亡。这种全德（**Perfection**）不是规则的问题，而是爱的要求。

这是真福方济·耶格尔施泰特（Franz Jägerstätter）的照片

（https://en.wikipedia.org/wiki/Franz_Jägerstätter_ID_photo.jpg）。他拒绝向纳粹妥协，即使人人劝他屈服，最后在1943年被处决。令人感兴趣的是，他年轻时并不虔诚，曾因打架入狱，也有过婚前性行为，并生下一名女儿。但在婚前或婚后不久，他悔改归主。人们注意到他的行为和以前完全

不同。他与妻子每日一起读圣经，并担任堂区圣堂的堂役（**sacristan**）

（https://en.wikipedia.org/wiki/Franz_Jägerstätter#/media/File:Sankt_Radegund_Pfarrkirchel.jpg），天天参与弥撒。他是一个普通人，却在12年左右达到了全德（**Perfection**）。

那么，我们该如何成长？

第一，必须有稳固的根基，让耶稣成为我们生命的中心。有些人知道史蒂夫·斯科耶克（Steve Skojec）的故事，他对信仰十分认真，参加传统弥撒，还创办了网站 *OnePeterFive*。但在新冠疫情期间，当神父拒绝为他的孩子施洗时，他转而成了不可知论者（**agnostic**）

（<https://skojecfile.steveskojec.com/p/against-crippled-religion>）。他最近的文章写得优美、理智，但全篇未曾提及耶稣

（<https://skojecfile.steveskojec.com/p/a-spiritual-awakening-away-from-traditional>），我不是开玩笑，他若能上「信仰学习课程」（**Faith Studies**）一定会受益匪浅。

第二，我们的「门徒成长路径」（**Discipleship Pathway**）虽然不完美，却帮助了許多人成长。今天是本轮「信仰学习课程」的最后邀请。

第三，圣事：多参加平日弥撒、告解和朝拜圣体。值此堂区百年纪念，我们特别希望加深对圣体圣事的爱慕。目标是到2027年，至少五百人每周参与明供圣体。12月7日、8日，我们邀请世界知名的马修·利奥纳德（Matthew

Leonard，「圣德科学」团体创办人）来为我们讲授四小时的智慧，激励我们重新委身朝拜圣体。

第四，圣嘉禄·阿库提斯（Carlo Acutis）据说每周只玩一到两小时电子游戏（<https://www.catholicnewsagency.com/news/46048/who-was-carlo-acutis-a-cna-explainer>；<https://www.euronews.com/2025/09/16/could-first-millennial-saint-carlo-acutis-playstation-controller-become-a-relic>）。若我们与耶稣共度一小时，却又花一小时虚耗在手机上，就会抵消我们的神修“收获”。克制网路浪费，能帮助我们在灵性上更坚强。

最后，读经二以赞美作结：「是那独享不死不灭，住在不可接近的光中；没有人看见过，也不能看见的天主。愿尊崇和永远的威权归于祂，阿们。」（弟前6:16）。保禄在这里指的是耶稣在祂的天主性光荣中；即使显圣容，也还不是真福直观。要看到爱的全部美丽，我们自己必须充满爱。这就像注视太阳：若直接看会刺瞎双眼，所以眼睛需要调整。

我们以前谈过圣女大德兰的《七宝楼台》（The Interior Castle）

（<http://thejustmeasure.ca/2024/05/18/how-the-holy-spirit-guides-us/>）。在第一层楼，灵魂开始祈祷，处在圣宠中，有好的愿望；第二层楼，祈祷更规律，诱惑不再强烈，能忍受试探；第三层楼，达到属灵稳定，忠实祈祷，慷慨服务，远离小罪；而在第七层楼，灵魂得见三位一体的天主圣三（the Trinity）——虽然还不是真福直观，但藉着某种“神视”，看见我们藉信德所知的奥迹（《七宝楼台》卷七，第一章第六节）。

根据我的观察——当然我不可能全知——我不知道我们中是否有人已超过第三层楼。我希望我错了。大多数人还在第一或第二层。我自己也谦卑地承认，许多年后，我并没有走得像我想要的那样远。但这样的承认带来了更深的谦逊和恩宠。所以，不要灰心，而要受激励。让我们以第三楼为目标——神修稳定。耶稣深爱我们，也可以说，祂在推动我们。我也在推动你们。我希望你们也推动我，推动彼此，一同走向圆满的全德。